



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

DEPARTAMENTO TÉCNICO

N/Ofício nº 3/2026

Braga, 5 de fevereiro de 2026

ASSUNTO: X Trail Rota do Bolinhol

– PARECER TÉCNICO FAVORÁVEL –

Excelentíssimo(a) Senhor(a),

Presidente do(a) Vizela Corre

Os nossos respeitosos cumprimentos.

De acordo com o Decreto-Lei nº 310/2002, de 18 de dezembro, o Departamento Técnico da Associação de Atletismo de Braga vem pelo presente apresentar a V. Ex^ª, a documentação necessária, verificada e aprovada por este departamento de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, inerente à organização da competição em assunto.

Designação: X Trail Rota do Bolinhol

Organização: Vizela Corre

Data e Hora: 12 de abril de 2026, 8h30

Local de Partida: Praça da República, Vizela

Local de Chegada: Praça da República, Vizela

Prova de Calendário Oficial: Sim, integra o Campeonato Regional de Trail

Cabe-me comunicar que esta Associação dá o parecer Técnico favorável para a realização da competição.

Atenciosamente

Secretário
Paulo Fontão



Regulamento

X Trail Rota do Bolinhol

12 de Abril de 2026 – Vizela

Organização

O 10º Trail Rota do Bolinhol será constituído por um Mini Trail de 14km e um Trail Sprint de 21km, sendo organizado pelo **VIZELA CORRE**, com o apoio da Câmara Municipal de Vizela e Associação de Atletismo de Braga.

1. Condições de participação

1.1. Idade e participação nas diferentes provas

A idade mínima de participação nas provas é de 18 anos.

Para o Mini trail, os participantes com idade entre os 16 e 17 anos poderão participar desde que autorizados pelo seu encarregado de educação. Devem assinar o Termo de Responsabilidade, da última página deste regulamento e enviar para vizelacorre@gmail.com

A partida e chegada das duas distâncias estão previstas para a Praça da República – Vizela.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada quando for efetuado o preenchimento da ficha de inscrição, em que o participante assume aceitar as regras deste regulamento, e mediante o pagamento através da referência multibanco. A inscrição deverá ser feita no site FPACOMPETICOES.PT até 5 de Abril.

1.3. Condições físicas

É importante que os participantes possuam uma condição física e mental adequada à dureza da prova e a consciência das dificuldades de cada corrida, nomeadamente, distâncias, duração, terreno, desníveis e condições meteorológicas.

O Mini Trail é de dificuldade média, exige alguma preparação física uma vez que parte do percurso serão subidas.

O Trail Sprint tem um grau de dificuldade maior que o trail curto, o que exige uma maior preparação física.

1.4. Colocação do dorsal

O dorsal do participante é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. **Os participantes devem ser portadores de porta dorsal ou alfinetes para a sua colocação.**

1.5. Regras de conduta desportiva

Qualquer participante que não cumpra as boas regras de conduta desportiva, assim como ambientais, será alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

O 10º Trail Rota do Bolinhol será constituído por um **Mini Trail de 14km** e um **Trail Sprint de 21km**, a pontuar para o Campeonato Regional de Trail da Associação de Atletismo de Braga, sendo organizado pelo **VIZELA CORRE**, com o apoio da Câmara Municipal de Vizela e Associação de Atletismo de Braga.

Local de concentração, partida e chegada:

Praça da República - Vizela

2.2. Programa / Horário

Sábado, dia 11 de Abril

15:00 – Abertura do Secretariado

21:00 – Fecho do Secretariado

Domingo, dia 12 de Abril

07:30 - Abertura do Secretariado

08:30 – Fecho do Secretariado

08:45 – Início do Aquecimento

09:00 – Partida do Trail Sprint de 21km

09:30 – Partida do Mini Trail 14km

Nota: A entrega de prémios será realizada consoante a chegada dos atletas, hora prevista 12:00.

2.3. Distância (categorização por distância)/ altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)/ categorização de dificuldade ATRP

Mini Trail – 14km

A determinar

Trail Sprint – 21km

A determinar

2.4. Tempo limite

Os participantes terão de passar sensivelmente a metade do percurso até 2 horas após o início do trail e terminar a prova no tempo máximo de 4 horas, caso contrário serão desclassificados.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Haverá controlo de tempos na meta através de chip colocado no dorsal dos participantes e haverá também postos de controlo manuais em locais estratégicos.

2.6. Postos de controlo

Haverá dois ou mais postos de controlo.

2.7. Locais dos abastecimentos

Mini Trail – A definir

Trail Sprint – A definir

Reforço alimentar na meta.

O abastecimento inclui: água, fruta, marmelada, batatas fritas e outros alimentos que a organização possa disponibilizar.

De modo a evitar que haja poluição do ambiente não iremos fornecer garrafas de água, apenas copos que deverão ser usados junto do abastecimento, pelo que cada participante deverá fazer-se acompanhar pelo seu próprio recipiente caso queira transportar água durante o percurso.

2.8. Material aconselhável

Telemóvel

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

As travessias perigosas estarão sempre asseguradas com membros do staff. Estradas secundárias não estarão cortadas, sendo da responsabilidade do participante cumprir as normas do código da estrada.

2.10. Penalizações/ desclassificações

A conduta não desportiva e a falha na passagem do posto de controlo terão como penalização a desclassificação.

2.11. Seguro desportivo

Os participantes das provas de trail encontram-se abrangidos por um seguro de acidentes pessoais de acordo com o definido pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de Janeiro. **Em caso de acidente, o atleta terá que suportar uma franquia para acionar o seguro. Os atletas federados não estão abrangidos pela seguro para a prova mas sim pelas Associações distritais/Federação de Atletismo.**

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições serão processadas automaticamente no site FPACOMPETICOES.PT
O pagamento é feito de forma automática por referência multibanco.

Grupos numerosos poderão solicitar uma referência de pagamento único para secretaria@aabraga.pt

As inscrições terminam às 23h59 de 5 de Abril.

3.2. Valores

Mini Trail e Trail Sprint:

Federados :

12,5€ S/camisola

17,5€ C/camisola

Não federados :

12,5€ + 2,5€ =15,00 € S/camisola

12,5€ + 2,5€ + 5€ =20,00 € C/camisola

Nota: o valor de 2,50 € corresponde ao valor da licença adicional de filiação por um dia cobrada aos participantes não federados na FPA. Este valor corresponde ao custo do seguro obrigatório de participação no evento e serviços administrativos associados ao processo.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

A organização reserva o direito de não devolver o valor da inscrição dos participantes já confirmados mesmo em caso de desistência antecipada.

3.4. Material incluído com a inscrição

Kit de inscrição trail:

- dorsal personalizado com chip

- abastecimentos

- seguro desportivo

- banho

- prémio finisher: BOLINHOL E MEDALHA

3.5. Serviços disponibilizados

Todos os participantes terão disponível um local para tomarem um banho no final da prova.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição da data, do local e da hora de entrega dos prémios

A entrega dos prémios decorrerá na zona da meta e tem como hora prevista de início as 12h.

Este horário poderá sofrer alterações conforme a chegada dos participantes.

4.2. Definição das categorias etárias

As categorias que serão usadas nas provas de trail são:

Masculinos/Femininos

- Seniores
- Vet35
- Vet40
- Vet45
- Vet50
- Vet55
- Vet60
- Vet65+

Para além dos prémios por escalão para os primeiros três classificados de cada prova haverá também prémios para (os três primeiros classificados):

Classificação Geral (M/F) – Prémios monetários:

	Mini Trail	Trail Sprint
	<i>Masculino/Feminino</i>	<i>Masculino/Feminino</i>
<u>1ºClassificado</u>	50€	50€
<u>2ºClassificado</u>	30€	30€
<u>3ºClassificado</u>	20€	20€

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Todos os participantes dispõem de três dias, após a divulgação das classificações, para proceder a qualquer reclamação das classificações.

5. Direitos de imagem

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens/fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

6. Apoios e Emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes que deles necessitem.

7. Fatura

Todos os interessados em pedir fatura do valor da inscrição devem realizar o pedido através do email – vizelacorre@gmail.com

8. Cancelamento do Evento

O cancelamento do evento pode ocorrer derivado a fatores externos à organização: Catástrofes naturais, Greves, Manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

Notas e alterações

Qualquer informação/dúvida adicional contactar através do email VizelaCorre@gmail.com e secretaria@aabraga.pt (dúvidas relacionadas com o processo de inscrição)

A organização é soberana. Qualquer situação que não esteja neste regulamento será resolvida pela organização. Este regulamento poderá sofrer alterações.

Termo de Responsabilidade Menores de 18 anos

Eu _____, portador(a) do cartão de cidadão/bilhete de identidade nº _____ declaro que, por minha livre vontade e inteira responsabilidade, autorizo o meu (minha) filho(a)/educando _____, portador(a) do cartão de cidadão/bilhete de identidade nº _____ a participar na prova **XX Trail Rota do Bolinhol**, a realizar-se no dia **12 de Abril de 2026**.

_____ de _____ de _____

O(A) Declarante: